

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 Физическая культура  
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 49.02.01 Физическая культура  
код наименование

наименование цикла: Социально-гуманитарный цикл  
(согласно учебному плану)

1й курс на базе СОО  
2й курс на базе ООО

Москва, 2026 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчики: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2026г. протокол № ССЭП ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./  
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

## 1. Паспорт комплекта оценочных средств

### Область применения комплекта оценочных средств

Фонд оценочные средства (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ 04. Физическая культура.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

ФОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура

### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения.

## Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Наименование тем	Коды компетенций (ОК), личностных результатов (ЛР), формированию которых способствует элемент программы	Средства контроля и оценки результатов обучения <b>в рамках текущей аттестации</b> (номер задания)	Средства контроля и оценки результатов обучения <b>в рамках промежуточной аттестации</b> (номер задания/контрольного вопроса/ экзаменационного билета)
<p><b>Раздел I. Теоретический</b> Лекция. Средства физической культуры Тема 1.1 Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>Тема 1.2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.</p>	<p>ЛР1, ОК08</p> <p>ОК 08 ЛР2 ЛР5 ЛР9</p>	<p>С№1 ФОН№1 КУ№1</p> <p>С№2 КУ№2 ФОН№2</p> <p>С№3</p>	<p>ТЗ№№1</p>
Тема 1.3. Средства профилактики перенапряжения, стресса	<p>ОК08 ЛР2 ЛР5 ЛР9</p>	<p>ФОН№3 С№3</p>	<p>ТЗ№№1</p>
<b>Раздел II. Практический</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b> <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Бег	<p>ОК 08, ЛР2, ЛР5, ЛР9</p>	<p>ПЗ№1 КУ№3 КН</p>	<p>КН№1 ТЗ</p>
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	<p>ОК 08, ЛР2, ЛР5, ЛР9</p>	<p>ПЗ№2 КУ№4 КН</p>	<p>КН№1 ТЗ</p>

Тема 1.4.Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги	ОК08, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ№6. КН	КН№1 Т3
Тема 1.5.Метание гранаты и мяча	ОК08., ЛР1, ЛР2, ЛР9	КУ№7 КН	КН№1 Т3
<b>Раздел 3.Гимнастика. ППФП</b>			
Тема3.1.Строевые упражнения	ОК08, ЛР1, ЛР 2,9		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения ППФП	ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9	КУ№8	
Тема 3.3. Акробатические упражнения	ОК08, ЛР2, ЛР7, ЛР9,	КУ№9 КН	КН№2
Тема 3.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ№10 КН	КУ№11 КН№2
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	ОК08, ЛР2, ЛР9	ПЗ№4	ПЗ№3
<b>Раздел 4.Лыжная подготовка.</b>			
Тема 4.1.Техника передвижений на лыжах	ОК08, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ№11 ПЗКН	Т3
Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	ОК08,, ЛР2, ЛР9	КУ№12 КН	Т3
Тема 4.3.Способы торможения	ОК 08, ЛР 2, ЛР 9	КУ№14	Т3
Тема 4.4. Способы поворотов в движении	ОК 08, ЛР 2 ЛР 7, ЛР9	КУ№8	Т3
<b>Раздел5. Волейбол</b>			
Тема 5.1. Техника игры. Нападение	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ№13 ПЗ№5 КН№3	КН№3 Т3
Тема 5.2. Техника игры. Защита	ОК 08, ЛР2, ЛР7, ЛР9	КУ№14 КН№3	КН№3 Т3

Тема 5.3. Элементы тактики	ОК08, ЛР1, ЛР 2, ЛР9	КУ№13	КН№3 ТЗ
Тема 5.4. Тактика защиты	ОК08, ЛР1, ЛР 2, ЛР9	КУ№14	КН№3 ТЗ
Тема 5.5. Учебная игра	ОК08, ЛР1, ЛР 2, ЛР 9	КН№3	КН№3 ТЗ

## 2. Комплект оценочных средств для текущей аттестации

### Сообщения

С№1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности

С№2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.

С№3. Средства профилактики перенапряжения, стресса

#### Фронтальный опрос (ФО)

##### ФО№1.

1. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины
2. Профилактика усталости, утомления и переутомления
3. Утренняя зарядка
4. Вводная гимнастика
5. Физкультурная пауза
6. Производственная гимнастика
7. Вспомогательные средства для ускорения восстановительного процесса и повышения работоспособности

##### ФО№2.

1. Цель, направленность и формы самостоятельных занятий.
2. Методика проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности:
3. УГГ, ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах
4. Требования к проведению этих видов

##### ФО№3.

1. Основные признаки правильной осанки
2. Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки
3. Простейшие методы коррекции осанки
5. Типы телосложения и способы коррекции его
6. Уметь оценить свою осанку и телосложение.
7. Что такое корригирующая гимнастика

### 2.3. Практические задания (ПЗ)

ПЗ №1. Пробежать кросс 800м – 1200 м

ПЗ № 2. Отработать технику низкого и высокого старта

ПЗ № 3. Пробежать кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин.....

ПЗ № 4. Выполнять дыхательную гимнастику А.Н.Стрельниковой

ПЗ № 5. Повторить правила соревнований по волейболу

#### 2.4. Комплексы упражнений

- КУ №1. Подготовить комплекс изометрических упражнений  
КУ № 2.Подобрать упражнения для развития любого физического качества  
КУ № 3. Подготовить комплекс ритмической гимнастики для разминки  
КУ № 4. Подготовить комплекс ОРУ без предметов для разминки  
КУ № 5. Подготовить комплекс ОРУ с палками для разминки  
КУ № 6. Подобрать упражнения для развития силы  
КУ № 7. Подобрать упражнения для развития гибкости  
КУ № 8. Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики  
КУ № 9.Подобрать упражнения для развития профессиональных качеств  
КУ № 10.Подобрать ОРУ с мячами  
КУ № 11.Подготовить упражнения атлетической гимнастики с гантелями  
КУ № 12. Комплекс ОРУ для разминки на лыжах  
КУ № 13. Подобрать упражнения для круговой тренировки  
КУ № 14. Подобрать упражнения на скамейках

#### 2.5. Контрольные нормативы

##### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КН № 1

##### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

###### Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег100м(сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег2000м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега(см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

##### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

###### Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег100м (сек.)	14,0	14,4	14,8

Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий-повышение начального результата к окончанию изучения.

## Раздел «Гимнастика» КН№2

### Выполнение зачетной акробатической комбинации

#### Выполнение зачетной акробатической комбинации

**1. Акробатика (девушки):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; мост опусканием назад; переход в упор на колено, прыжком встать; шаг в сторону, руки в стороны.

**Акробатика (юноши):** равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; стойка на голове; кувырок вперед; встать прыжком.

#### 2. Составление и выполнение комплекса ритмической гимнастики, состоящей из 26- 30 упражнений

##### Система оценки:

«отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - выполнение упражнения с одной грубой ошибкой или двумя мелкими;

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми ошибками или тремя мелкими;

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками.

### Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	110	90	80
Поднимание туловища за мин.(раз)	30	25	20
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	135	110	75
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	15	9	5
Подтягивание в исе на высокой перекладине (юноши) (раз)	13	11	7
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	20	17	12

## Раздел «Волейбол» КН№3

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

	<b>Оценка</b>
--	---------------

Техника владения мячом	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	8	10	12
Нижняя передача мяча над собой	8	10	15
Передачи мяча через сетку	16	20	26
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

**Система оценки:** согласно таблицам результатов

### 3. Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации

#### 3.1. Контрольные нормативы

**КН № 1 Легкая атлетика**

**КН № 2 Гимнастика**

**КН № 3 Волейбол**

#### 3.2. Тестовое задание (ТЗ)

1. На какие дистанции применяется низкий старт?

- а) средние
- б) длинные

**в) короткие**

2. Результат в прыжках засчитывается по:

- а) пяткам
- б) носкам

**в) последняя точка касания**

3. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег

- а) стайерский
- б) спринтерский**

в) кроссовый

4. Марафон – это бег на

- а) 23 км 250 м
- б) 37 км 558 м

**в) 42 км 195 м**

5. Кроссовый бег – это

- а) длинный спринт
- б) бег по пересеченной местности**

г) бег с преодолением барьеров

6. Гладкий бег – это бег

а) по пересеченной местности

**б) бег по стадиону**

в) бег с препятствиями

7. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

а) нагревать;

**б) охлаждать;**

в) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

8. Волейбол – это вид спорта

- а) циклический
- б) сложно-координационный

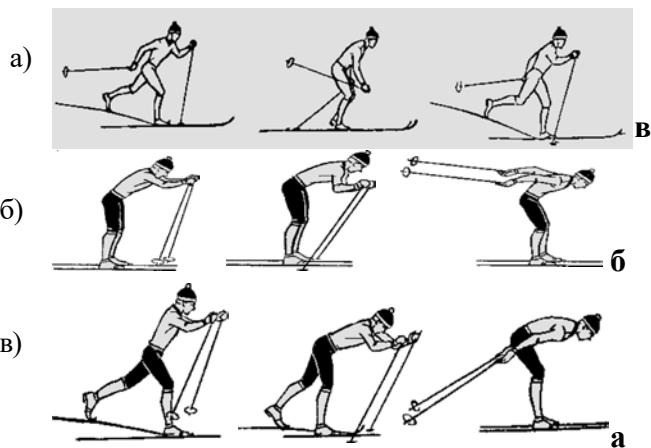
**в) игровой**

9. Волейбол – это

а) игра двух команд на игровой площадке с двумя кольцами

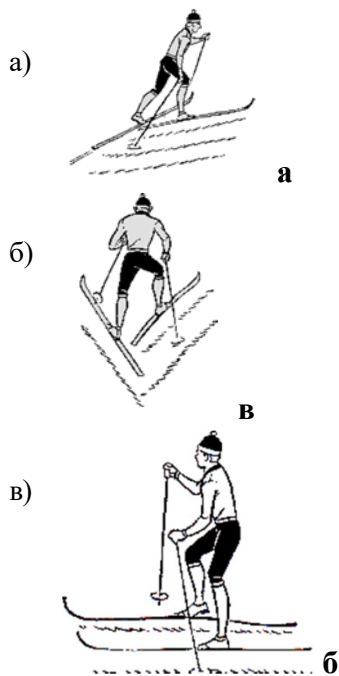
- б) игра двух команд на игровой площадке размером  $24 \times 20$  м  
в) **игра двух команд на игровой площадке, разделенной сеткой**
10. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет  
а) 4 чел.  
б) 5 чел.  
в) **6 чел.**
11. Игра в волейбол продолжается  
а) **3-5 партий**  
б) 2-6 партий  
в) 3-6 партий
12. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет  
а) 200 см  
б) 236 см  
в) **243 см**
13. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет  
а) 200 см  
б) **224 см**  
в) 240 см
14. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет  
а) 2 касания  
б) **3 касания**  
в) 5 касаний
15. Игра в волейбол начинается  
а) передачей  
б) **подачей**  
в) приемом мяча
16. После выигрыша первой партии в волейбол одной из команд  
а) команды разыгрывают подачу  
б) **команды меняются площадками**  
в) команды играют вторую партию на тех же площадках
17. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в  
а) одно очко  
б) **два очка**  
в) три очка
18. В волейболе победитель жеребьевки, происходящей в присутствии двух капитанов команд, выбирает  
а) **право подавать или принимать подачу или сторону площадки**  
б) количество партий  
в) судью соревнований
19. В волейболе, если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону противника, то  
а) игра останавливается, и право подачи переходит к сопернику  
б) **игра не останавливается**  
в) команда, совершившая подачу, теряет очко
20. Лыжная подготовка – это  
а) международные соревнования  
б) участие в зимних соревнованиях  
в) **обязательный раздел физического воспитания в средних специальных учебных заведениях**
21. Основная цель лыжной подготовки – это  
а) достижение возможно более высоких результатов в избранном виде лыжного спорта

- б) увеличение мышечной массы лыжников  
в) достижение наибольшего оздоровительного эффекта занятий
22. Лыжные ходы подразделяют на  
а) классические  
б) беговые  
в) фигурные
23. Среди лыжных ходов выделяют  
а) самокатный  
б) бесшажный  
в) разноименный четырехшажный
24. Современные способы лыжных ходов включают  
а) попеременные  
б) разноодновременные  
в) комбинированные
25. По количеству шагов в цикле хода лыжные ходы классифицируют на  
а) трехшажные  
б) пятишажные  
в) двухшажные
26. В основе попеременных ходов лежит  
а) поочередное отталкивание руками и разноименно по отношению к толчковой ноге рукой  
б) одновременное отталкивание руками при помощи палок  
в) одновременный вынос рук для толчка
27. В попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится  
а) четыре толчка палкой  
б) три толчка палкой  
в) два толчка палкой
28. Одновременные ходы применяются  
а) на крутых подъемах  
б) на крутых спусках  
в) при хорошем скольжении
29. К одновременным лыжным ходам относятся  
а) двухскоростной  
б) четырехшажный  
в) одношажный
30. Среди одновременных лыжных ходов выделяют  
а) бесшажный  
б) бесскользящий  
в) бесполезный
31. К способам преодоления подъемов на лыжах относится подъем  
а) «саночками»  
б) «елочкой»  
в) «сосенкой»
- 32. Преодолевать подъемы на лыжах можно**  
а) скользящим шагом  
б) переменным шагом  
в) танцующим шагом
- 33. Поворот на лыжах на месте можно осуществлять**  
а) переступанием вокруг пяток лыж  
б) махом через палки назад  
в) прыжком через носки лыж
34. Найдите соответствие между рисунками и названиями лыжных ходов\_\_



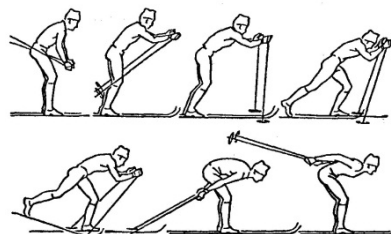
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный бесшажный ход
- в) попеременный двухшажный ход

35. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов



- а) «полуелочкой»
- б) «лесенкой»
- в) «елочкой»

36. На рисунке изображен



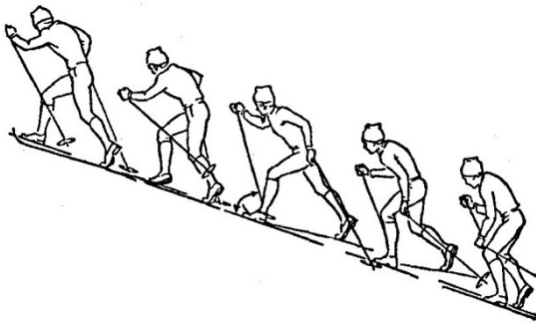
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный двухшажный ход

37. На рисунке изображен



- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный двушажный ход**

38. На рисунке изображен подъем



- а) полувелочкой
- б) параллельным шагом
- в) скользящим шагом**

**39. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является**

- а) быстрота**
- б) сила
- в) выносливость;

**40. Один из способов прыжка в высоту называется:**

- а) «ножницы»**
- б) перекатывание
- в) переступание.

**Критерии оценивания**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 40 до 35 правильных ответов

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 34 до 25 правильных ответов теста.

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 24 до 20 правильных ответов теста.

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 19 и менее вопросов.

### 3. Информационное обеспечение

Перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет- ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб- систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

#### **Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» -<https://resh.edu.ru/>**

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4–5 шагов разбега на дальность -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3x10 м -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бегна 100 метров - техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка -  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок53.Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

**Электронно-библиотечная система:**

**IPRBOOKS**

-<http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ПОО АНО ККС - <https://sdokks.ru/>